

図書館の催し

●与野図書館(中央区下落合5-11-11)● ☎853・7816 ☎857・1946

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 5月15日(水) 10時～
5月22日(水) 10時～

対象 ● 6か月～3歳未満の子どもと
その保護者

定員 ● 各12組(先着順)

申込み ● 5月9日(木)の9時から、直接
又は電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時 ● 5月15日(水) 16時～
5月29日(水) 16時～

対象 ● 2～4歳の子どもとその保護者

■おはなしこども会

日時 ● 5月22日(水) 16時～

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

■こども映画会

日時 ● 5月11日(土) 11時～

上映作品 ● 「愛犬カヤ」11分
「がんばれスイミー」26分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)● ☎854・8636 ☎854・8694

■おはなし会

日時 ● 5月4日(木) 11時～

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時 ● 5月9日(木) 10時30分～

対象 ● 1～3歳の子どもとその保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 5月6日(土)の9時から、直接
又は電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時 ● 5月18日(土) 11時～

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)● ☎855・3735 ☎855・6173

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 5月8日(水) 10時～

対象 ● 6か月～3歳未満の子どもと
その保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 5月4日(木)の9時から、直接
又は電話で与野南図書館へ

■えほんの会

日時 ● 5月15日(水) 15時～

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

公民館の講座

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11
☎859・7322 ☎859・7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3
☎852・3132 ☎852・3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21
☎832・5495 ☎824・3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎・☎854・3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎・☎853・6007

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	子育てサロン ボランティア養成講座	5/28(水)・6/4(水)・13(水) (全3回) 10:00～12:00	20歳以上で子育てサロンの ボランティアスタッフとし て活動できる方・10人	5/15(水)までに直接、電話又はWEBで(先着順)
	応急手当講習(普通救命講習Ⅰ) ～成人に対する応急手当を学びます～	6/19(水) 14:00～17:00	中学生以上の方・30人	5/20(月)9時から直接又は電話で(先着順)
大戸	介護予防事業「大戸学び塾」	5/30・6/27 10:00～12:00 6/6～20 13:30～15:30 の毎週木曜日(全5回)	65歳以上の方・20人	5/17(金)(消印有効)までに 往復はがきで(抽選)
	日本伝統文化事業 「能の楽しみ方」	6/5・12の各水曜日 (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	5/24(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	「スマイル ママ」Part 1	5/15(水) 9:40～11:20	1歳未満の子どもと その保護者・15組 ※首が座っている子ども に限ります。	申込み不要・直接会場(与野ひなどり保育園) へ(先着順)
	人権講座 「バレスチナ問題はなぜ解決できないか?」 ～中東から見る世界の矛盾～	5/21(火) 10:00～12:00	どなたでも・50人	5/1(祝)～15(水)までに直接又は電話で(先着順)
上落合	子育てサロンぽかぽかひろば	5/20(月) 10:00～11:30	0～6歳の子どもと その保護者・30組	当日直接同館へ
下落合	手話講座	6/4・18の各火曜日 (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	5/20(月)までに直接、電話又はファクスで(抽選)

- WEBとは、さいたま市WEBサイト「さいたま市生涯学習情報システム」のことで。
- そのほかの各公民館の学級・講座については公民館だより及びさいたま市のホームページでお知らせしています。
- 往復はがき(1行事につき1人1通のみ)には①講座名・②住所・③氏名(ふりがな)・④性別・⑤電話番号・⑥年齢をご記入ください。子どもと一緒に参加の講座については⑦子どもの名前(ふりがな)・⑧性別・⑨月齢(〇歳〇か月)もご記入ください。
- 費用の記載が無い場合は無料です。
- 応募者多数の場合は抽選、申込み期間終了後、定員に満たない場合は、先着順で電話での受付も行います。

今月の交通安全標語 ～平成30年度交通安全標語コンクール入賞作品～

さいたま市交通安全保護者の会(母の会)中央支部長賞 **違反0 ながら0で 事故0へ** 与野西中学校 澤田 真央さんの作品

問合せ さいたま市交通安全保護者の会(母の会)中央支部事務局(区くらし応援室内) ☎840・6027 ☎840・6162



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申込みは、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、子ども一人に対して1回のみ。
※育児相談の時間は受付時間です。

成人保健 健康相談は電話でも
行っています。

申込み・問合せは
TEL 853・5251
FAX 857・8529
中央区本町東4-4-3

※会場がない事業は、中央区保健センターが会場です。

母子健康手帳の受取りは保健センターで 妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、母子健康手帳の発行の他
妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み	
母子保健	離乳食教室 定員 27人(先着順)	6/14(金) 13:30~14:50	H31年1・2月生まれの 子どもの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	5/17(金) 9:00~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	6/5(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H30年1月~6月生まれの 子どもとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	5/9(木) 9:00~
	育児相談 (乳児期)	5/15(水) 9:30~10:30	1歳未満の子ども	身長・体重測定、保健師・助産師・ 管理栄養士・歯科衛生士による育児や その他心配事の相談など	当日、 直接会場へ 持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
	育児相談 (幼児期)	5/16(木) 9:30~10:30	1歳~未就学児	※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は、 どちらの日時でもお越しいただけます。	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談	事前に 連絡をお願いします。

ゆるゆる ️ えくささいず

アロマの香りに包まれながらゆる〜く運動を
行い、日頃の疲れをリフレッシュしましょう！

日時 ■ 6月12日(水) 10時~11時45分
対象 ■ 区内在住で18~64歳の方
定員 ■ 20名(先着順)
申込み・問合せ ■ 5月10日(金)9時から、区保健センターへ

体脂肪・筋肉量測定会

体組成計を使って、体重・体脂肪・
筋肉量・筋肉バランスなどを測定します

日時 ■ 5月31日(金) 10時~12時(11時30分受付終了)
対象 ■ 市内在住の方
服装 ■ 裸足になりやすい服装
※妊婦・ペースメーカー等医療機器をご使用の方は測定できません

申込み不要

介護者サロン『バラのまち与野のつどい』

介護者同士、お茶を飲みながらゆっくり語り合しましょう

会場	日程
きりしき	5/23、9/26、2020/1/23の 各木曜日
ナーシングヴィラ与野	7/27、11/30、2020/3/28の 各土曜日

時間 ■ 13時30分~15時30分
問合せ ■ 地域包括支援センターきりしき
☎858・2121 ☎858・6969
地域包括支援センターナーシングヴィラ与野
☎859・5375 ☎857・8532

5月17日は世界高血圧デーです

国際高血圧学会により、高血圧およびその管理に関する啓
発を目的として、2005年に創設されたものです。生活習
慣を見直して、高血圧を防ぎましょう。保健センターでは、
高血圧予防の相談も受け付けています。

減塩
1日の塩分摂取量は
7~10g程度が目安
です。だしや香辛料
を使って薄味にしま
しょう。

運動
肥満は高血圧のリス
クになります。適度
な運動をし、肥満の
予防をしましょう。

禁煙
喫煙は血管が収縮し
て一時的に血圧が上
がるだけでなく、血
液の流れを悪くし、
動脈硬化の原因とな
ります。

区民ギャラリーでひと休みしていきませんか

さいたま市大宮盆栽美術館所蔵の「盆栽」写真展です。ぜひお越しください。

会場 ■ 区役所食堂棟(中央区下落合) **問合せ** ■ 区総務課 ☎840・6013 ☎840・6160

五葉松「青龍」

山もみじ「武蔵ヶ丘」(秋)